

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SMA KELAS XI DI KOTA PALEMBANG

Lilik Pranata¹, Ketut Suryani²
Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Misi Charitas
Jln.Kol H.Burlan Lorong Sukasenang Km 7

Abstrak

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Kelas XI di kota Palembang. Jenis penelitian menggunakan *kuantitatif* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple Random sampling* dengan mengundi anggota populasi (*lottery technique*) dengan jumlah sampel 132 Siswa SMA Kelas XI di Kota Palembang. Hasil analisis univariat diperoleh data bahwa 62,9% siswa memiliki frekuensi sarapan yang baik, 69,7% siswa mengkonsumsi Jenis sarapan pagi yang lengkap, 93,2% siswa mengkonsumsi jumlah porsi sarapan yang kurang dan 74,2% siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hasil analisa bivariat diketahui ada hubungan frekuensi sarapan pagi dan Jenis makanan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada Siswa SMA Kelas XI di Kota Palembang, dengan $p\text{ value} = 0,001$ dan tidak ada hubungan Jumlah porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada Siswa SMA Kelas XI dengan $p\text{ value} = 0,235$. Diharapkan kepada pihak SMA di kota Palembang untuk membuat kebijakan wajib sarapan pagi bagi para siswanya guna meningkatkan daya konsentrasi belajar.

Kata Kunci : Sarapan Pagi, Konsentrasi Belajar

Abstract

The growth of optimal school-age children depends on the provision of nutrition with good quality and quantity as well as true. The purpose of this research is to Know Breakfast Relation with Concentration Concentration Learning at High School Student Class XI in Palembang city. Type of research using quantitative by using cross sectional design. Sampling technique in this research using simple random sampling technique by drawing member of population (lottery technique) with number of sample 132 student at High School Student XI Class in Palembang City. The result of univariate analysis showed that 62,9% students had good breakfast frequency, 69,7% students consumed complete breakfast type, 93,2% students consumed less breakfast and 74,2% good. The result of bivariate analysis is known that there is relation of breakfast frequency and type of breakfast food with concentration of learning at High School Student XI Grade Student in Palembang City, with $p\text{ value} = 0,001$ and no relation Amount of breakfast serving with concentration of study at High School Student Class XI with $p\text{ value} = 0.235$. Expected to the high school in Palembang city to make compulsory breakfast policy for the students to improve the power Learning Concentration

Keywords : Breakfast, Learning Concentration

PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Menurut FAO/WHO- (Almatsier, 2010) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makan selingan di pagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi dalam sehari. Jumlah ini bukan merupakan nilai pasti, tetapi tergantung pula faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Studi mengenai sarapan yang dilakukan di IPB oleh Faridi, Madonijah dan

Latifah menunjukkan bahwa 46,3% anak di beberapa SD Duren Sawit Jakarta Timur selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4% tidak pernah sarapan. Presentase anak hipoglikemi diukur pada pukul 09:00 relatif rendah (55%) dibandingkan anak yang tidak sarapan (73%). Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009), di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada siswa atau anak sekolah. Konsumsi makanan yang adekuat dalam kuantitas dan kualitas yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik. Survei yang dilakukan Mercycrops (2005) menemukan bahwa 35% siswa atau anak sekolah di Riau mengalami status gizi yang kurang. Masalah gizi kurang tersebut dapat diakibatkan karena perilaku keluarga yang membiasakan anaknya untuk tidak sarapan sebelum beraktivitas. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi seseorang dengan memberikan makanan tambahan. Hal ini diharapkan dapat memperbaiki status gizi siswa tersebut karena status gizi yang baik akan berdampak pada prestasi yang baik pula (Suyatno, 2009).

Melalui penelitian Rahmi (2014), "Hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil

belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukit tinggi". Pada penelitiannya didapatkan bahwa hasilnya menunjukkan bahwa 34,29% siswa memiliki kebiasaan makan pagi dalam kategori buruk. Sebanyak 77% siswa memperoleh hasil belajar dengan nilai dibawah angka ketuntasan, dan sisanya 23% siswa diatas angka ketuntasan. Hal ini disebabkan oleh kalori dari sarapan yang dikonsumsi kurang optimal atau tidak teraturnya sarapan. Idealnya jumlah energi makanan yang disajikan untuk sarapan sesuai dengan total kebutuhan kalori agar tidak kekurangan energi menjelang makan siang dan tidak terjadi kelelahan pada saat proses pembelajaran (Nirmala, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara kepada SMA kelas XI di Kota Palembang, dari 10 orang siswa 4 orang mengatakan sarapan pagi 4 kali dalam seminggu, 2 orang sarapan pagi 5 kali dalam seminggu, 3 orang sarapan pagi dalam seminggu, dan 1 orang sarapan pagi setiap hari. Dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa, 6 orang diantaranya pernah mengantuk dan merasa tidak bersemangat, sehingga siswa menjadi kurang

berkonsentrasi pada saat belajar.

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin meneliti tentang "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada SMA kelas XI di Kota Palembang".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional untuk mengetahui hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi pada siswa SMA kelas XI di Kota Palembang

Populasi dalam penelitian ini adalah SMA kelas XI di Kota Palembang yang berjumlah 198 siswa yang terdiri dari 6 kelas dan laki-laki berjumlah 91 dan perempuan berjumlah 107.

Teknik pengumpulan data digunakan adalah pengumpulan data primer dengan cara melalui hasil pengisian kuisioner menggunakan *Food Recall* dan tes hafalan menggunakan IQ IST.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Frekuensi sarapan pagi

Tabel 1
Frekuensi sarapan pagi

No	Frekuensi sarapan pagi	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	49	37,1%

2	Baik	83	62,9%
	Total	132	100%

Berdasarkan tabel diatas dengan Jumlah sampel 132 SMA kelas XI di Kota Palembang didapatkan hasil bahwa lebih banyak siswa memiliki frekuensi sarapan yang baik 83 (62,9%) dan sisanya 49 (37,1%) siswa memiliki frekuensi sarapan yang kurang.

2. Jenis Makanan

Tabel 2
Jenis Makanan

No	Jenis Makanan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak lengkap	40	30.3%
2	Lengkap	92	69.7%
	Total	132	100%

Berdasarkan tabel diatas dengan jumlah sampel 132 SMA kelas XI di Kota Palembang didapatkan hasil bahwa siswa lebih banyak mengkonsumsi Jenis makanan sarapan yang Lengkap 92 (69,7%) dan sisanya 40 (30,3%) siswa mengkonsumsi Jenis makanan sarapan yang tidak lengkap.

Tabel 3
Jumlah Porsi Makanan

No	Jumlah porsi	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	123	93,2%
2	Baik	9	6,8%
	Total	132	100%

Berdasarkan dari tabel diatas dengan jumlah sampel

132 SMA kelas XI di Kota Palembang didapatkan hasil bahwa siswa lebih banyak mengkonsumsi Jumlah porsi sarapan yang kurang 123 (93,2%) dan sisanya 9 (6,8%) siswa mengkonsumsi jumlah porsi sarapan yang baik.

Tabel 4

Konsentrasi Belajar

No	Konsentrasi belajar	Frekuensi	persentase
1	Kurang	34	25,8%
2	Baik	98	74,2%
	Total	132	100%

Dari tabel diatas dengan jumlah sampel 132 SMA kelas XI di Kota Palembang didapatkan hasil bahwa siswa lebih banyak memiliki konsentrasi belajar yang baik 98 (74,2%) dan sisanya 34 (25,8%) siswa memiliki konsentrasi belajar yang kurang.

Analisis Bivariat

Tabel 5
Analisis Hubungan
Frekuensi sarapan pagi
dengan Konsentrasi
belajar

No	Frekuensi sarapan pagi	Konsentrasi belajar		Total		OR
		Kurang	Baik	N	%	
		n	%	N	%	

1	Kurang	23	46	26	53	4	100	5,7	0,00
			,9		,1	9	.0%	90	00
			%		%				1
2	Baik	11	13	72	86	8	100		
			,3		,7	3	.0%		
			%		%				
	Total	34	25	98	74	1	100		
			.8		.2	3	.0%		
			%		%	2			

Pada tabel diatas terdapat 72 (86,7%) memiliki frekuensi sarapan yang baik dan memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 26 (53,1%) siswa memiliki frekuensi sarapan yang kurang tetapi konsentrasi belajar nya baik. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0.001$, lebih kecil dari ketetapan $p\text{ value} 0.05$ dengan demikian berarti ada hubungan yang bermakna antara frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

Tabel 6
Analisis Hubungan
Jenis makanan dengan
konsentrasi belajar.

Jenis makanan	Konsentrasi Belajar				Total		OR	P value
	Kurang		Baik		n	%		
1 Tidak lengkap	N	%	n	%	n	%		
	19	47.5%	21	52.5%	40	100.0%	4,644	0.001
2 Lengkap	15	16.3%	77	83.7%	92	100.0%		
Total	34	25.8%	98	74.2%	132	100.0%		

Pada tabel diatas terdapat 77 (83,7%) siswa mengkonsumsi Jenis makanan yang lengkap memiliki konsentrasi belajar yang baik dan 21 (52,5%) siswa mengkonsumsi jenis

makanan sarapan yang tidak lengkap tapi memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0.001$ lebih kecil dari ketetapan $p\text{ value} 0.05$, dengan demikian berarti ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan konsentrasi belajar.

Tabel 7
Analisis Hubungan jumlah
porsi makanan dengan
konsentrasi belajar.

No	Jumlah porsi makanan	Konsentrasi Belajar				Total		OR	P value
		Kurang		Baik		n	%		
		N	%	n	%	n	%		
1	Kurang	30	24.4%	9	75.6%	1	100	0	0.235
				3	%	2	.0	.	
						3	%	4	
2	Baik	4	44.4%	5	55.6%	9	100	0	
						.0	3		
						%			
Tot	al	34	25.8%	9	74.2%	1	100		
			8%	8	%	3	.0		
						2	%		

Pada tabel diatas terdapat 5 (55,6%) mengkonsumsi jumlah porsi sarapan pagi yang baik memiliki konsentrasi yang baik dan 93 (75,6%) siswa mengkonsumsi jumlah porsi yang kurang tetapi memiliki konsentrasi yang baik. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0.235$, lebih besar dari ketetapan $p\text{ value} 0.05$ dengan demikian berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah

porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan atas tujuan, hipotesis, hasil penelitian, dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Diketahui Frekuensi sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 49 siswa (37,1%) dari 132 siswa yang memiliki frekuensi sarapan yang kurang dan terdapat 83 siswa (62,9%) dari 132 siswa yang memiliki frekuensi sarapan pagi yang baik.

2. Diketahui Jenis makanan sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 40 siswa (30,3%) dari 132 siswa yang Mengonsumsi Jenis Makanan sarapan pagi tidak lengkap dan Terdapat 92 siswa (69,7%) dari 132 siswa yang mengonsumsi Jenis makanan sarapan pagi yang lengkap.

3. Diketahui Jumlah porsi sarapan pagi

Dari hasil penelitian terdapat 123 siswa (93,2%) dari 132 siswa yang mengonsumsi jumlah porsi sarapan yang kurang dan 9 siswa (6,8%) dari 132 siswa

yang mengonsumsi jumlah porsi sarapan yang baik.

4. Diketahui Konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat 34 (25,8%) memiliki konsentrasi belajar yang kurang dan 98 (74,2%) memiliki konsentrasi belajar yang baik.

5. Diketahui hubungan antara frekuensi, jenis makanan sarapan pagi dan jumlah porsi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

- a. Hubungan frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, ada hubungan yang bermakna antara frekuensi sarapan pagi dengan konsentrasi belajar (p value= 0,001).

- b. Hubungan Jenis makanan sarapan pagi dengan Konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan konsentrasi belajar (p value= 0,001).

- c. Hubungan Jumlah porsi sarapan dengan konsentrasi belajar

Dari hasil penelitian terdapat, tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah porsi sarapan pagi

dengan konsentrasi belajar (p value= 0,235).

SARAN

1. Bagi SMA Untuk membuat peraturan bagi siswa di Kota Palembang wajib sarapan pagi setiap hari.
2. Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan diadakan penelitian lanjutan mengenai sarapan pagi tapi dengan variabel yang berbeda dengan peneliti misalnya olahraga, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan atau jenjang pendidikan .

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita.2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama

Moehdji,S. 2009. *Ilmu Gizi I*.Jakarta: Papas Sinar.

Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo: MasmediaBuana Pustaka.

Nirmala.D. 2010.*Nutrition and food gizi untuk keluarga*.Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

Rahmi, Aulia. 2014. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Pada mata Pelajaran Matematika Di SMP N 7 Bukittinggi*.